

## **Pla d'adaptació de l'activitat social de Nadal i canvi d'any a la COVID-19**

---

### **Introducció**

El període festiu de Nadal i de canvi d'any es caracteritza per una important activitat social sobretot de caràcter familiar amb dinars i sopars en domicilis particulars i a l'entorn de la restauració, el comerç i la vida comunitària. Habitualment es produeixen trobades entre persones que no tenen contacte habitual i en molts casos amb mobilitats de llarga distància. Compleix per tant amb diversos elements de risc en relació als contagis de la COVID-19, especialment en el cas de les reunions en espais tancats per àpats amb persones de contacte poc habitual i on és difícil mantenir algunes de les mesures de prevenció (mascareta, distància, ventilació).

En aquest sentit, tant el Centre Europeu per la Prevenció i Control de Malalties (ECDC) com l'Organització Mundial de la Salut (OMS), han alertat dels riscos de relaxar les mesures actuals de contenció del borb de la COVID-19 per facilitar la interacció social en motiu del període festiu del Nadal i canvi d'any. Concretament, l'últim informe tècnic del ECDC ha conclòs: *“Preveiem que si els països que han implementat noves mesures de resposta a l'octubre o novembre aixequessin aquestes mesures el 21 de desembre de 2020, permetent a la gent tornar-se a reunir amb més llibertat, hi hauria un **augment posterior** dels ingressos hospitalaris COVID-19 en aquests països tan aviat com la **primera setmana de gener de 2021**. Si les mesures s'aixequessin el 7 de desembre, aquest augment de l'hospitalització pot començar a produir-se abans del 24 de desembre”*

No obstant, mantenir un nivell mínim d'activitat social és important per al benestar emocional. Per això, cal preveure també els mecanismes que permetin trobades i reunions de caràcter social i familiar de forma segura en relació al risc de contagi per la COVID-19. A més, cal considerar que atès el caràcter familiar d'aquestes festivitats hi haurà una dificultat afegida pel dol de les quasi 16.000 famílies que han estat afectades per la mort d'un familiar per la COVID-19.

Atès els aspectes abans indicats, i ateses les mesures en matèria de salut pública vigents per la contenció del brot epidèmic de la pandèmia de la COVID-19 que afecten al conjunt del territori de Catalunya i la previsió de que d'acord al pla d'obertura progressiva de les activitats es mantinguin vigent durant el període de les festes de Nadal i canvi d'any, s'estableix aquest pla estratègic per al període festiu de Nadal i canvi d'any, **comprès entre els dies 24 de desembre de 2020 i 6 de gener de 2021**. El pla contempla aspectes relacionats amb l'activitat social, incloent cultura popular, i també aquells aspectes de l'activitat comercial relacionats.

El plantejament general és que l'activitat social s'ha d'adequar a la situació de la pandèmia que serà l'element prioritari i condicionant. Es proposa no alterar el pla d'obertura progressiva de les activitats, ja que si es compleixen els terminis ja hi haurà mesures que permetran alleugerir les restriccions sobre la interacció social. Per tant, es referma la necessitat de mantenir el compliment de les mesures al llarg de tot el període de Nadal, alhora que es proposa petites flexibilitzacions de les condicions de confinament nocturn, comerç i restauració els dies claus (24, 25, 26 i 31 de desembre i

1, 5 i 6 de gener) per permetre la interacció social en l'àmbit privat i de les activitats comercials i de restauració.

## **1. Pautes per les trobades i reunions**

### *Bombolles de convivència i nombre màxim de persones*

Es recomana que les trobades comportin el nombre més reduït de persones possible. En tot cas, les trobades es limitaran al nombre màxim de 10 persones.

A banda del nombre màxim de persones, es recomana que a les reunions socials no coincideixin persones provinents de més de dues bombolles de convivència (és a dir, grups de persones de dos domicilis diferents). A més, es recomana que, per a totes les celebracions del període nadalenc, cada bombolla de convivència es relacioni amb un màxim de dues altres bombolles de convivència, sempre les mateixes. Per tant, en les reunions socials no haurien de coincidir simultàniament més de dues bombolles de convivència i cada bombolla de convivència no s'hauria d'ajuntar, al llarg de tot el període nadalenc, amb més de dues altres bombolles de convivència. Així doncs, cada bombolla de convivència haurà de definir la seva "bombolla del Nadal" amb les que celebrarà el període nadalenc.

Es recomana que la bombolla del Nadal estigui formada per persones de bombolles de convivència que ja tenen un contacte proper, tant per distància física com per freqüència de contacte, com poden ser pares, fills, germans, amics que visquin a prop del domicili. Cal evitar la interacció física amb persones de contacte no habitual com poden ser familiars o amics que visquin lluny o amb qui faci mesos que no es té contacte.

### *Pautes de seguretat*

S'ha de reforçar i garantir les mesures de seguretat bàsiques: distància física, higiene de mans, ús de mascareta, ventilació i quedar-se a casa si es tenen símptomes, diagnòstic o contacte.

Es recomana que les reunions i trobades es realitzin a l'aire lliure sempre que sigui possible i que en el cas de trobades en espais tancats es garanteixi una bona ventilació dels espais compartits, també als domicilis durant la trobada (mantenir obertes les finestres). També cal ventilar abans i després de la trobada.

Està prohibit el consum d'aliments o begudes en les trobades a l'espai públic.

No es permet fumar a menys de 2 metres de persones que no formin part de la bombolla de convivència.

En les trobades cal fer ús constant de la mascareta mentre no s'estigui consumint i seguir les pautes d'higiene de mans.

A taula cal garantir la distància entre persones de les dues bombolles de convivència, evitant el contacte físic estret. Cal evitar que hi hagi molta gent en espais petits tancats (com ara cuines). Cal evitar compartir estris.

Cal extremar la higiene en l'ús dels lavabos i afavorir la seva ventilació.

És convenient limitar la durada de les reunions.

Les persones amb símptomes, diagnosticades o contactes de positius de COVID-19 no poden assistir a trobades o reunions i han de quedar-se al seu domicili complint amb les mesures d'aïllament.

### *Preparació de les trobades*

Es recomana que hi hagi una preparació de les trobades extremant les mesures preventives els 7 dies anteriors a la trobada. Això implica que tots els integrants de la bombolla del Nadal, minimitzin les interaccions fora de la respectiva bombolla de convivència. És especialment important en cas de preveure trobades amb persones de grups de risc o especialment vulnerables, com són persones grans, amb malalties cròniques o altres.

## **2. Trobades amb persones residents en residències**

Les residències facilitaran les visites a les persones residents i maximitzaran i ampliaran els espais destinats a les visites d'acord amb les condicions estructurals, excepte en el cas que la situació epidemiològica no ho permeti i així ho estableixi el Departament de Salut per cada cas concret.

Així mateix, es permetrà la sortida de les persones residents per trobades amb els familiars als domicilis especialment en els dies 24, 25, 26 i 31 de desembre i l'1, el 5 i el 6 de gener.

També es permetran les sortides de cap de setmana i les sortides més llargues d'un cap de setmana i inferiors a 3 setmanes (actualment previstes al protocol sectorial)

S'ha de reforçar i garantir les mesures de seguretat bàsiques: distància física, higiene de mans, ús de mascareta i ventilació. No podran sortir persones residents que presentin símptomes, que estiguin diagnosticades o siguin contacte d'un cas. Tampoc podran fer visites persones que estiguin en aquestes condicions.

Les persones que realitzin les visites als residents o bé que els acullin als domicilis, hauran de tenir una especial cura en el període de 7 dies anterior a la trobada, evitant qualsevol tipus d'interacció social amb persones de fora de la bombolla de convivència, en tots els àmbits.

## **3. Mobilitat territorial i retorn a domicili**

Els perímetres s'ajustaran en funció del tram d'obertura progressiva.

En tot cas, es recomana que la mobilitat es minimitzi i mantingui en l'entorn proper.

Es permetrà el retorn al domicili familiar de les persones que es trobin fora de Catalunya per motius laborals o d'estudis. Caldrà complir amb les mesures establertes pel Govern espanyol en quant a la certificació de la prova COVID-19 amb resultat negatiu en el cas d'arribada des de fora de l'Estat o altres mesures que siguin vigents.

#### **4. Confinament nocturn**

Per la Nit de Nadal i la Nit de cap d'Any es flexibilitzarà el confinament nocturn que s'iniciarà a les 01:30 h del dia 25 de desembre i 1 de gener, respectivament, i no a les 22:00 h com està previst per la resta de dies.

Per a la Nit de Reis el confinament nocturn s'endarrereix fins les 23 h per a què la gent que pugui fer ús de l'horari de compres fins les 22 h.

#### **5. Restauració**

Els dies 24, 25 i 26 de desembre i els dies 31 i 1 de gener es permetrà fer ús de la restauració en grups de fins a 6 persones per taula o grups de taula.

Es recomana evitar música elevada que afavoreixi que els clients hagin de cridar (generació de més aerosols).

Per la Nit de Nadal i la Nit de cap d'Any es permetrà l'obertura al públic fins les 01:00 h dels dies 25 de desembre i 1 de gener, respectivament.

Es recomana fer ús de les terrasses i els espais a l'aire lliure preferentment.

Es recomana reforçar la ventilació dels establiments.

L'ocupació de la restauració s'ajustarà a la limitació de percentatge vigent, per cada tram.

#### **6. Comerç**

Es recomana que l'activitat comercial es realitzi amb els desplaçaments mínims, a prop del domicili, i en grups petits per evitar aglomeracions i interaccions socials, especialment en el cas d'espais tancats i d'espais on habitualment hi ha alta afluència.

El temps de permanència a l'interior també és important.

Cal avançar les compres o evitar realitzar-les físicament en els períodes on habitualment hi ha més activitat per evitar aglomeracions.

Practiqueu la higiene de mans abans i després d'accedir als comerços. Eviteu tocar superfícies innecessàriament.

Les fires – mercat de Nadal només es podran desenvolupar garantint que es fan en espais perimetrats i amb control d'accessos per garantir la superfície de 2,5 m<sup>2</sup> per persones i evitar les aglomeracions i amb el compliment dels aforaments màxims establerts per la normativa i la resta de mesures previstes al pla sectorial aprovat pel Comitè de Direcció del Pla PROCICAT per malalties emergents.

Per la Nit de Reis es permetrà que els establiments comercials estenguin l'horari d'obertura fins les 22h.

### **7. Actes massius de cultura popular, esportius i altres**

Cal evitar sempre fer grans esdeveniments. Tota l'activitat de cultura popular s'ha de realitzar de forma adaptada: només es podrà desenvolupar en espais perimetrats amb control d'accessos per evitar les aglomeracions i registre previ. Es recomana que les activitats es desenvolupin preferentment a l'aire lliure. En el cas d'activitats amb mobilitat o d'activitats en espais tancats caldrà la preassignació de seients.

No es permeten els parcs de Nadal o similars. Si amb caràcter puntual es desenvolupen tallers infantils o altres activitats similars, s'han de fer sense contacte físic i respectant el nombre màxim de persones per grup i sense interacció entre grups.

L'organització i desenvolupament de proves esportives que no siguin competicions oficials queda condicionada a garantir que el número màxim de participants que es poden trobar alhora és el mateix que correspon al nombre màxim de persones per reunions socials establert per cada tram, és a dir, deu persones en el cas d'assolir el tram 3 del pla de obertura progressiva, i que s'evita el contacte entre aquests grups i es garanteix que no hi ha assistència de públic.

### **8. Actes de culte**

Es recomana que l'assistència als centres de culte es realitzi en l'àmbit de proximitat i sempre que sigui possible a través de mitjans telemàtics. Es mantindran les limitacions d'aforaments que siguin vigents.

### **9. Transport**

El transport mantindrà una freqüència elevada en els dies i períodes de més mobilitat.

### **Annex 1. Mesures previstes pel Nadal a Europa**

En quant a les previsions dels estats europeus per al Nadal, es té constància que:

- A França l'única mesura anunciada pel Govern és la flexibilització del confinament nocturn els dies 24 i 31 de desembre, mentre que mantenen les limitacions de trobades i d'activitats de la forma prevista (reobertura de la cultura el 15 de desembre i tancament de la restauració fins al 20 de gener).
- Al Regne Unit s'ha previst permetre la trobada de persones de dos domicilis amb un màxim de fins a tres domicilis en tot el període de Nadal. No es permet anar a la restauració amb persones de fora de la bombolla de convivència. Per Cap d'Any no hi ha prevista cap flexibilització en aquests moments.
- A Itàlia s'acaba d'aprovar el reforç de les mesures de restricció i sobretot de limitació de la mobilitat entre regions. S'està estudiant si es flexibilitza el confinament nocturn per la mitjanit en les dates del 24 i 31 de desembre i si es permet el desplaçament a segones residències o la reunificació familiar, però només entre pares i fills, cònjuges i parelles
- A Portugal i Alemanya s'ha anunciat fa poc l'enduriment de les mesures les properes setmanes descartant la flexibilització per al període festiu de Nadal.

## **Annex 2. Consells per a les trobades als domicilis**

### - Amb caràcter general

- Limiteu el contacte físic estret.
- Porteu posada la mascareta en tot moment.
- Opteu sempre per una estança el més gran possible.
- Seieu amb distància.
- Mantingueu la ventilació constant, amb circulació de l'aire amb les finestres obertes o amb captació d'aire exterior amb sistemes de climatització. És especialment important mentre mengeu o beveu o en altres situacions en què podeu no portar posada la mascareta.
- Extremeu les precaucions en l'ús dels lavabos, amb un bon rentat de mans i accedint-hi individualment, tret que una persona necessiti assistència.
- No crideu per parlar, per exemple amb persones que estiguin lluny a la taula, ja que això afavoreix el contagi.

### - En els àpats

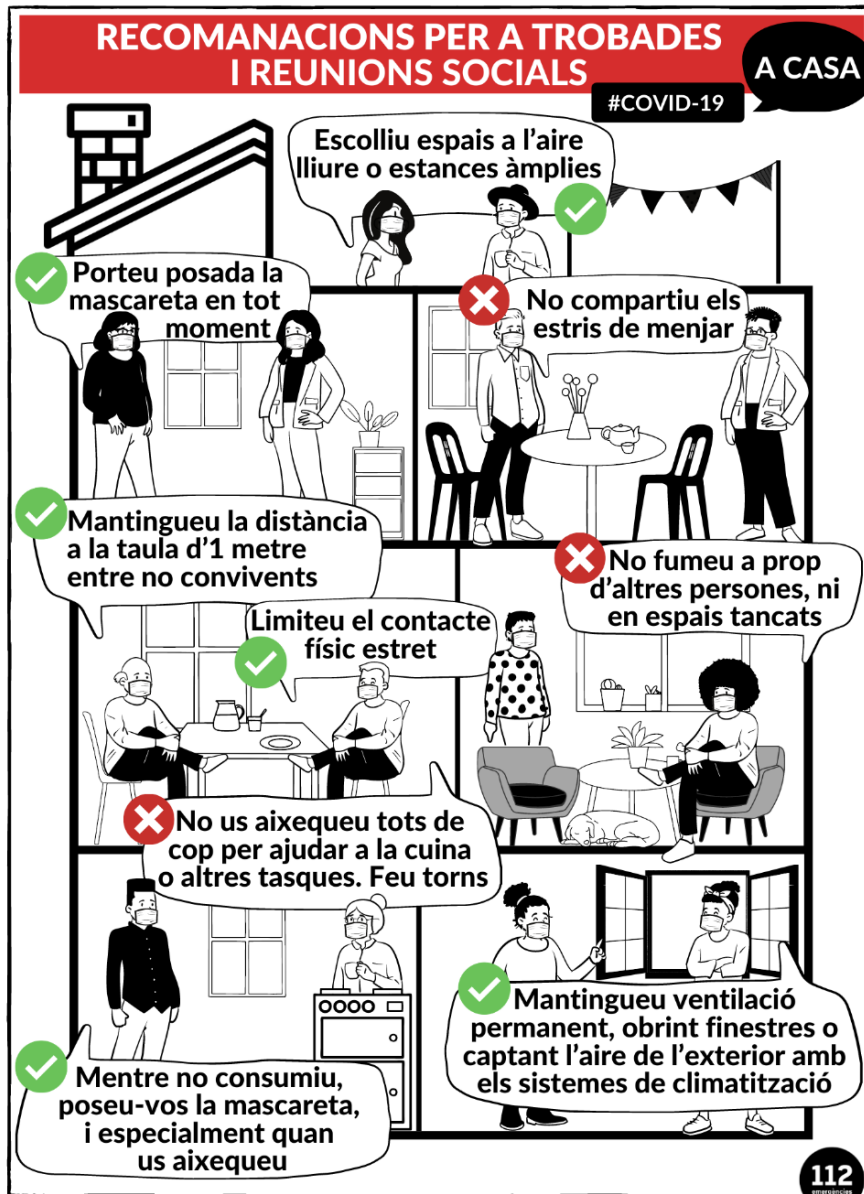
- A casa, com en els espais de restauració, cal que mantingueu pautes que evitin el contagi. Recordeu que quan no porteu posada la mascareta perdeu una de les principals proteccions contra el contagi.
- Mantingueu la distància a la taula d'1 metre entre no convivents.
- Escolliu espais a l'aire lliure, com ara terrasses, o estances àmplies i amb ventilació permanent, obrint finestres o captant l'aire de l'exterior amb sistemes de climatització.
- Mentre no consumiu, poseu-vos la mascareta, i especialment quan us aixiqueu.
- No us aixiqueu tots de cop per ajudar a la cuina o altres tasques. Feu torns.
- No compartiu els estris, com gots, coberts o tovallons.
- No fumeu a prop d'altres persones, i en espais tancats és millor que sortiu a l'exterior a fumar.

### - Com ventilem els espais?

- La ventilació és clau per evitar els aerosols, que són una font de contagi important.
- Ventileu la casa cada dia, com a mínim de 10 a 15 minuts tres cops al dia.
- Després d'ocupar un espai o habitació és important ventilar-lo.
- En les trobades i reunions familiars i socials a casa, ventileu les habitacions abans i després d'utilitzar-les.
- Obriu diferents finestres i portes per generar fluxos creuats.
- Ventileu les habitacions i espais interiors.
- Mentre hi hagi visites, cal tenir la ventilació en marxa, ja sigui amb finestres obertes o amb sistemes de climatització sense recirculació de l'aire.

**Annex 3. Infografies de trobades segures**

**RECOMANACIONS PER A TROBADES I REUNIONS SOCIALS** **A CASA** #COVID-19



- ✓ **Porteu posada la mascareta en tot moment**
- ✓ **Escolliu espais a l'aire lliure o estances àmplies**
- ✗ **No compartiu els estris de menjar**
- ✓ **Mantingueu la distància a la taula d'1 metre entre no convivents**
- ✗ **No fumeu a prop d'altres persones, ni en espais tancats**
- ✓ **Limiteu el contacte físic estret**
- ✗ **No us aixequiu tots de cop per ajudar a la cuina o altres tasques. Feu torns**
- ✓ **Mentre no consumiu, poseu-vos la mascareta, i especialment quan us aixequiu**
- ✓ **Mantingueu ventilació permanent, obrint finestres o captant l'aire de l'exterior amb els sistemes de climatització**

**112**





## RECOMANACIONS PER A TROBADES I REUNIONS SOCIALS

#COVID-19

**ON?** ✓ En espais a l'aire lliure i, alternativament, espais tancats amb ventilació permanent

**AMB QUI?** ✓ En grups com més petits millor: màxim de 6 persones...  
✓ ...i persones que formin part de dos domicilis diferents com a molt

**COM?** ✓ Ús constant de mascareta, higiene de mans i distància, evitant el contacte físic estret...  
✓ ...també amb la família amb qui no convivim habitualment

**IMPORTANT**

✗ A l'espai públic, eviteu zones i horaris de molta afluència *Centre comercial*

✗ No fumeu a prop d'altres persones

✗ No accediu en grup a espais comercials molt plens

112

Generalitat de Catalunya  
Departament d'Interior

protecció civil

[interior.gencat.cat/trobadasegura](http://interior.gencat.cat/trobadasegura)